INIŢIATIVE

Întreceri de haltere la locul de muncă...



Pentru o jumătate de oră un colţ al unei imense hale de la uzinele „Vulcan" a devenit locul de întrecere a halterofililor.

Foto : **V. Begeac**

Ieri, la ora 14,30, cînd sirena fabricii Vulcan din Capitală anunţa terminarea lucrului, muncitorii din schimbul I de la secţia mecanic-şef nu au plecat ca de obicei spre vestiare. De data aceasta, majoritatea lor s-a îndreptat spre hala unde urma să se ţină un original concurs de haltere, din cadrul competiţiei „Cel mai puternic om al asociaţiei".

Pe listele de concurs s-au înscris încă în cursul dimineţii vreo 40 de muncitori din această secţie. Dar după ce primii trei şi-au măsurat puterile, pe foile de concurs care au rămas... deschise s-au mai înscris aproape încă atîţia. Timp de o jumătate de oră cele trei haltere, confecţionate în uzină, au trecut din mînă în mînă. S-au ambiţionat toţi cei prezenţi şi au participat la concurs.

Iniţiativa consiliului asociaţiei sportive Vulcan de a organiza întreceri sportive la locul de muncă imediat după terminarea lucrului a fost binevenită. Aceasta o dovedeşte numărul mare de concurenţi care iau parte la faza I a competiţiei în întrecerile pe grupe sportive.

Performerul numărul unu a devenit sudorul S. Moraru care a ridicat haltera de 31 kg de 30 de ori. Pe locurile următoare s-au clasat lăcătuşul I. Iordache (32 de ori haltera de 30 kg) şi electricianul M. Ghiţă (26).

Întrecerile continuă zilnic în grupele sportive ale asociaţiei.

Spartachiada de iarnă a tineretului

Şi-au desemnat cîştigătorii la haltere

Marţi, cîştigătorii concursurilor de haltere din 24 de asociaţii sportive din raionul Nicolae Bălcescu (Bucureşti) s-au întrecut în cadrul etapei a II-a a Spartachiadei de iarnă a tineretului. Clubul sportiv Unirea s-a îngrijit ca întrecerea să se desfăşoare în cele mai bune condiţiuni.

Dintre participanţi o bună impresie au lăsat reprezentanţii asociaţiilor sportive Autobuzul, Utilaj chimic, Industria bumbacului A, Electrificarea etc.

De menţionat că în prima etapă a competiţiei s-au organizat întreceri de haltere în 36 de asociaţii din raion la care au participat peste 3 000 de tineri.

Iată cîştigătorii etapei a II-a : **categ. 55 kg. — G. Albulescu** (Utilaj chimic), 65 kg; **categ. 65 kg. — I. Lascu** (Autobuzul) 85 kg; **categ. 75 kg — Al. Ilinca** (Utilaj chimic) 85 kg; **categ. peste 75 kg — T. Paraschiv** (Electrificarea) 95 kg.

Aspecte actuale ale formei sportive (VI)

DURATA FORMEI SPORTIVE

Cunoaşterea perioadei în care sportivul poate fi menţinut în stare de formă este de o deosebită importanţă pentru planificarea pregătirii şi a participării la concursuri.

Literatura de specialitate conţine opinii diferite asupra duratei formei sportive. Unele dintre ele, cum ar fi aceea care consideră că forma sportivă durează foarte puţin (ore, zile) sînt considerate azi ca depăşite.

In ultimul timp s-au adus date noi pe baza cărora trebuie reconsiderată şi părerea situată la extrema cealaltă, anume că un sportiv poate fi menţinut în formă vreme îndelungată (4—6 luni).

Prima părere se baza pe date rezultate din studierea unor sportivi al căror proces de pregătire se făcuse în mod neştiinţific şi care adeseori aveau abateri de la regimul de viaţă.

A doua opinie nu ţinea seama de diferenţa care se face în prezent între **starea de formă sportivă** şi **starea de antrenament superior.**

In starea de formă sportivul se găseşte, aşa cum am arătat mai înainte din punct de vedere biologic în condiţii optime, iar din punct de vedere pedagogic realizează performanţe maxime.

In starea de antrenament superior, deşi atît biologic cît şi pedagogic sportivul se prezintă foarte bine, totuşi el nu a ajuns încă la nivelul cel mai înalt al posibilităţilor sale.

Starea de antrenament superior este o stare stabilă cu o durată mult mai lungă decît forma sportivă. De aceea ea trebuie să constituie starea de bază de la care se pleacă pentru a se obţine forma sportivă şi la care se revine cînd sportivul este scos voluntar din formă.

Experienţa personală de antrenor la volei ne-a arătat că atunci cînd printr-o perioadă pregătitoare îndelungată şi judicios condusă aduceam pe sportive în starea de antrenament superior dobîndeam cu uşurinţă forma sportivă în timp de cîteva săptămîni prin intensificarea pregătirii specifice.

Condiţiile speciale în care se găseşte organismul în starea de formă nu pot fi menţinute multă vreme şi sportivul iese spontan din formă. Primul care cedează este sistemul nervos central. Krestovnicov şi Vasilieva au pus în evidenţă tulburări ale activităţii nervoase superioare după 30—40 zile de la începutul formei sportive. Aceste tulburări apăreau înainte ca performanţele să scadă şi precedau alterarea celorlalte semne biologice ale formei sportive.

Observaţiile practice confirmă şi ele acest lucru. Sportivii obţin performanţe ridicate timp de 1—2 luni, după care acestea încep să scadă treptat, concomitent înrăutăţindu-se şi starea biologică. **Bazaţi pe date pedagogice şi biologice, majoritatea specialiştilor consideră că forma sportivă durează 1½—2 luni.**

Ţinînd seama de durata relativ scurtă a formei sportive, planul de pregătire trebuie astfel alcătuit încît forma să se dobîndească în preajma competiţiei principale a anului respectiv. Se recomandă însă ca intrarea în formă să nu coincidă cu competiţia, ci să o preceadă cu 2 săptămîni, timp în care, prin obţinerea constantă a performanţelor ridicate, să se capete siguranţa existenţei formei sportive. Emoţiile prin care au trecut antrenorii şi jucătorii reprezentativei R.P.R. de juniori, care a cîştigat Turneul U.E.F.A., ar fi fost evitate, dacă în loc ca echipa să intre în formă pe măsura desfăşurării turneului, s-ar fi realizat acest lucru înainte de începerea competiţiei.

O greşeală cu consecinţe mult mai grave o constituie punerea în formă a sportivilor cu prea multă vreme înainte de competiţie. Există încă un număr însemnat de antrenori în special la atletism, care planifică intrarea în formă a sportivilor, o dată cu începutul verii sperînd să-i menţină în această stare pînă toamna tîrziu. Aceasta este una din explicaţiile faptului că adesea sportivii noştri nu obţin rezultatele cele mai bune în cadrul competiţiei principale a anului.

Aşa s-a întîmplat cu reprezentativa R.P.R. de volei masculin care s-a pregătit pentru campionatele mondiale din anul 1962. Datorită planificării greşite a pregătirii şi a unui calendar competiţional nejudicios, sportivii au intrat în formă în luna august şi neputînd fi menţinuţi în această stare, s-au comportat nesatisfăcător la campionatele mondiale în octombrie.

Durata formei sportive condiţionează în cea mai mare măsură calendarul competiţional al fiecărui sportiv. Numeroşi specialişti recomandă că planul anual de pregătire să conţină o singură perioadă de formă sportivă şi ea să coincidă cu competiţia care are cea mai mare importanţă pentru sportivul respectiv. **Concursurile care preced această competiţie trebuie considerate concursuri de verificare şi deci mijloace importante de dobîndire a formei sportive.**

La unele ramuri de sport calendarul competiţional intern sau internaţional obligă pe sportivi să fie în formă la date separate printr-o distanţă de timp mai lungă decît durata formei sportive. Dacă competiţiile respective sînt foarte departe una de alta (de exemplu în iunie campionate mondiale, în octombrie Olimpiada sau iarna concursuri de sală, vara concursuri în aer liber etc.), planul de pregătire va conţine două cicluri complete de antrenament cu două perioade de formă.

Dacă distanţa dintre competiţii este mai scurtă şi nu permite alcătuirea unui ciclu de pregătire se recomandă scoaterea voluntară a sportivului din formă şi readucerea lui în starea de antrenament superior. Aceasta se realizează prin : a) **scăderea intensităţii efortului** şi b) **diminuarea efortului specific.** Menţinerea în starea de antrenament superior este condiţionată de păstrarea unui volum mare de lucru. Procedîndu-se astfel sportivul este scos din formă în 1—2 săptămîni (Baicenko). Repunerea lui în formă se realizează după aceea în alte 2—3 săptămîni prin : a) **axarea pregătirii pe efort specific;** b) **creşterea intensităţii efortului** şi c) **scăderea volumului total de lucru.**

Un exemplu instructiv de punere în formă la datele planificate ni-l oferă rezultatele obţinute în anul 1961 de maestra emerită a sportului Iolanda Balaş. Planificînd împreună cu antrenorul său, Ion Söter, alternarea judicioasă a intensităţii volumului şi naturii efortului, Iolanda Balaş a izbutit să se menţină în stare de antrenament superior de-a lungul întregului sezon. Pornind şi întorcîndu-se apoi din nou la această bază, ea a obţinut forma sportivă la datele celor mai importante competiţii, depăşind de mai multe ori recordul mondial.

Toate cele expuse mai sus duc la concluzia că forma sportivă are o durată relativ scurtă (1—2 luni) şi că obţinerea şi menţinerea ei este în cea mai mare măsură condiţionată de felul cum se intercondiţionează intensitatea, volumul şi natura efortului, cele trei elemente principale ale procesului de pregătire.

dr. MIRON GEORGESCU

VOLEI

În completarea cronicilor de luni

Fulgerul — Tractorul (m) 3-1!

CAMPIONATUL MASCULIN

CLUJ. C.S.M. — Progresul Bucureşti 1—3. Victorie datorită unui foarte bun atac. S-au remarcat : Cherebeţiu şi Ghertinişan de la oaspeţi, Pop şi Szentkiraly de la gazde. **(PAUL RADVANY** — coresp.).

CLUJ. Ştiinţa — Progresul Bucureşti 3—2 (15—13, 15—11, 5—15, 11—15, 15—12). Un foarte spectaculos joc. Gazdele au prezentat un atac mai eficace, în vreme ce oaspeţii au comis unele greşeli la preluări şi din servicii. S-au remarcat Rednic, Biji de la Ştiinţa şi Cherebeţiu de la Progresul. A arbitrat cu scăpări, inegal, braşoveanul Fl. Pisică. **(ŞT. TAMAŞ** — coresp.).

BAIA MARE. Minerul Explorări — C.S.M. Cluj 3—2. În setul ultim clujenii au condus cu 9—5, localnicii i-au ajuns însă şi i-au lăsat la 12. Cei mai buni : Pernes şi Ionescu de la băimăreni, Rogozan şi Szentkiraly de la oaspeţi. **(V. SĂSĂRANU, —** coresp. regional).

PLOIEŞTI. Petrolul — Dinamo Bucureşti 0—3. În ciuda scorului final, a fost un meci foarte disputat. **(GH. APOSTOLESCU** — coresp.).

ORAŞUL DR. PETRU GROZA. Dinamo — Farul Constanţa 3—0. Durata meciului: 48 de minute. Oaspeţii au dezamăgit. Ceva mai echilibrat doar setul al doilea, în care Farul a condus aproape permanent, dar a fost egalat mereu, la 8, 11, 12 şi 13, unde a cedat. S-au evidenţiat: Zamolo, Adamovici şi Starinschi de la învingători, Vasiliu şi Timirgazin de la învinşi. **(MIHAI DUMITRESCU** — coresp.).

SUCEAVA. Fulgerul — Tractorul Braşov 3—1 (10—15, 15—13, 16—14, 16—14). Victorie meritată, datorită plusului de voinţă al sucevenilor şi calmului lor în momentele decisive. Cei mai buni: Mitrea, Udişteanu şi Roll de la Fulgerul, Fieraru şi Szöcs de la Tractorul. **(C. ALEXA şi R. MUNTEANU** — coresp.).

CAMPIONATUL FEMININ

BRAŞOV. Tractorul — Voinţa M. Ciuc 3—1. Joc de valoare mediocră. S-au remarcat Viorica Goia, Verona Costin, Mariana Bărbos de la braşovence, Margareta Şerban, Iudith Cohn şi Erzsebet Gyorgy de la învinse. Bun arbitrajul prestat de bucureşteanul N. Ionescu. **(VIRGIL POPOVICI** — coresp.).

CLUJ. Ştiinţa — Partizanul roşu Braşov 3—0 (0, 5, 2). Scor elocvent. Antrenorul clujean, prof. I. Scurtu, putea folosi şi rezervele la un meci atît de uşor. **(ŞT. TAMAŞ — coresp.).**

CRAIOVA. Voinţa — C.P. Bucureşti 3—1. Învingătoarele — mai bune în finalurile de set. Jucătoare evidenţiate: Cornelia Lăzeanu şi Elena Gherase de la Voinţa, Tatiana Avacum şi Ecaterina Crăciun de la C.P.B. **(V. SĂNDULESCU** — coresp.).

CONSTANŢA. Farul — Voinţa Bucureşti 3—0. Victoria comodă a Farului, care a întrebuinţat întreg lotul de jucătoare. **(E. PETRE** — coresp.).

Nu succesul constănţencelor constituie o surpriză, ci doar uşurinţa cu care a fost el realizat. Explicaţia : Voinţa a jucat la Constanţa cu formaţia descompletată de lipsa a cinci titulare din lotul principal: Anca Claici, Violeta Săndulescu, Georgeta Bilencu, Ştefania Pană şi Elisabeta Savu, indisponibile pentru o perioadă mai lungă şi impunînd echipei multă atenţie pentru pregătirile în vederea turneului final.

POPICE

IOANA GOTHARD (BUCUREŞTI) ŞI IVAN VICTOR (PLOIEŞTI) AU CUCERIT „CUPA 8 MARTIE"

Primul concurs de verificare a sportivilor noştri fruntaşi, dotat cu trofeul *„Cupa 8 Martie"*, a avut o formulă inedită de desfăşurare. In etapa I a acestei competiţii au luat „startul" 40 de jucătoare şi tot atîţia jucători, care şi-au disputat întîietatea la probele clasice de 100 bile mixte şi respectiv 200 bile mixte.

Primii 12 în cele două clasamente (masculin şi feminin) s-au întrecut apoi, schimbînd arenele de joc (în etapa I băieţii au jucat pe baza sportivă M.M.C.M. iar fetele pe Unirea) pentru desemnarea cîştigătorilor trofeului. Trebuie menţionat că disputele eliminatorii s-au soldat cu surprize. Astfel, o serie de sportivi cunoscuţi ca : T. Szemani, C. Rădulescu, G. Andrei ş. a. au fost eliminaţi din competiţie.

In general, întrecerile au fost dominate de popicarii din Bucureşti şi Ploieşti. Fetele s-au prezentat din nou mai bine pregătite decît băieţii, dar tot adevărat este că unele dintre ele au avut o comportare inegală. Astfel, Elena Predeanu, Cornelia Moldoveanu, Florica Lăpuşan şi Elena Trandafir, care au înregistrat, în prima etapă, rezultate mari nu au mai reuşit apoi să depăşească graniţa celor 400 p.d. In jocurile masculine s-au evidenţiat, în mod deosebit, tinerii popicari C. Constantinescu (Buc.), în vîrstă de 16 ani, Dumitru C. Dumitru (Ploieşti) şi C. Antonescu (Buc.) care s-au clasat înaintea unor jucători experimentaţi.

Şi acum iată clasamentele finale : FETE — 1. Ioana Gothard (Buc.) 418 p.d. (media a două jocuri), 2. Ecaterina Antonovici (Constanţa) 411 p.d. ; 3. Elena Lupescu (Buc.) 406 p.d. ; 4. Cornelia Moldoveanu (Buc.) 406 p.d. ; 5. Elena Trandafir (Buc.) 403 p.d. BĂIEŢI — 1. Ivan Victor (Ploieşti) 848 p.d. ; 2. C. Antonescu (Buc.) 845 p.d. ; 3. Dumitru C. Dumitru (Ploieşti) 841 p.d. ; 4. C. Stănescu (Buc.) 839 p.d. 5. C. Niculescu (Ploieşti) 838 p.d.

În şcolile din raionul Făgăraş

Aproape 14.000 de elevi participă la „recreaţia organizată"

Elevii din şcolile de pe cuprinsul raionului Făgăraş au primit cu multă bucurie iniţiativa introducerii „recreaţiei organizate", această plăcută şi totodată utilă activitate rezervată tineretului studios din întreaga ţară.

Aşa cum reiese din scrisoarea primită de la corespondentul nostru *Bucur Stoiciu*, în şcolile de toate gradele din raionul susamintit, „recreaţia organizată" este astăzi un fapt împlinit.

Indrumate şi sprijinite efectiv de către Comitetul raional de partid, consiliul raional UCFS şi secţiunea de învăţămînt a sfatului popular au reuşit să introducă exerciţiile fizice în cadrul „recreaţiei organizate" în toate şcolile din raion.

Pentru aceasta, un număr de 15 profesori de educaţie fizică, 75 de învăţători (care predau educaţia fizică în şcolile din mediul sătesc) şi 170 de instructori sportivi voluntari au fost instruiţi în mod special.

In scurt timp s-a trecut la lucru. Pretutindeni s-a muncit cu însufleţire, cu conştiinciozitate. Faptul acesta este concretizat de cifre : un număr de 9.163 de elevi din şcolile elementare de 8 ani sînt astăzi prezenţi la „recreaţia organizată". Alţi 4.534 elevi aparţinînd şcolilor medii şi profesionale de ucenici practică şi ei această frumoasă activitate. Aşadar, aproape 14.000 de elevi !

Primele controale efectuate arată că cele mai bune rezultate — în ce priveşte organizarea „recreaţiei organizate" şi metodica predării exerciţiilor — le-au obţinut colectivele de profesori, învăţători şi instructori de la şcolile medii Nr. 1 şi Nr. 2 din Făgăraş, şcoala medie din Şercaia şi şcolile elementare de 8 ani din comunele Voila şi Sisa.

★

Desigur, organele de resort din raionul Făgăraş merită toată preţuirea pentru operativitatea cu care au dat viaţă acţiunii de introducere a „recreaţiei organizate". Un exemplu care se cere să fie urmat...

CALARIE

DIN NOU PE PARCURSURILE DE OBSTACOLE...

(Urmare din pag. 1)

Vlad (cu Vifor). *Gh. Langa* (Rubin) a cîştigat cu 0 p. cea de a doua manşă.

— Vom continua pregătirile şi concursurile în aer liber, ne spune antrenorul Mihai Timu în pauza dintre două probe. *Deocamdată, contăm pe următorul lot : V. Pinciu (Bîrsan, Clasic, Sprinten), Gh. Langa (Simplon, Rapsod, Rubin), C. Vlad (Vifor, Hala, Nela) şi A. Costea (Recova, Diavolo). Acest prim concurs înseamnă, de fapt, încheierea perioadei de antrenament în manej. Consider că cei patru călăreţi fruntaşi au evoluat la nivelul aşteptărilor.*

Ne-am interesat, cum era şi firesc, şi de lotul de probă completă antrenat de *P. Roşca*. Aceleaşi pregătiri conştiincioase şi o adevărată întrecere între *V. Bărbuceanu* (cu Stejar şi Amara), *O. Recer* (cu Greer şi Pinguin), *E. Boiangiu* (cu Neron şi Keops). *Lotul urmează să fie completat.*

Dar specialiştii probelor de dresaj, călăreţii a căror muncă atît de migăloasă, desfăşurată cu pasiune luni şi ani de zile pentru pregătirea unui singur cal ? Antrenorul *Gh. Andrei* pare destul de mulţumit de forma celor trei călăreţi care se pregătesc pentru viitoarele competiţii : *N. Mihalcea* (Dana şi Bolero), *I. Molnar* (Argint şi Pelinaş) şi *N. Marcoci* (Corvin).

După ultima probă am mai notat două nume : *Gabriela Constantinescu* — 12 ani ! — a făcut primul parcurs oficial cu 0 p. penalizare. *Anghel Donescu*, tînărul călăreţ remarcat în mod deosebit în sezonul trecut, confirmă mereu şi se pare că nu mai are de făcut decît un singur pas spre lotul de obstacole.

Nu este mult de cînd Anghel Donescu a debutat asemenea Gabrielei...